I Trimestre de 2011
Libro Complementario

Salud mental y emocional

Julián Melgosa

Capítulo Cinco

Culpa

En su libro *How to Stop Feeling Guilty* [Cómo dejar de sentirse culpable] el Dr. Vernon Coleman nos cuenta la historia de un joven que pasó la noche de parranda en un bar y bebió más de lo debido. [1] Cuando volvió a su casa en el automóvil esa noche, no estaba muy alerta. Al doblar en una esquina sintió que había golpeado algo., Pero ignoró lo que había sucedido, siguió hasta su casa y se fue a dormir.

Al día siguiente, cuando su mente estuvo más clara, recordó el golpe que había sentido la noche anterior. Miró el frente de su auto y vio que había una abolladura, y luego calculó en qué sitio de su ruta a casa era probable que hubiera tenido ese choque. Más tarde ese día leyó en el diario que la noche anterior, en el lugar que él suponía que había sentido el golpe, un vehículo había golpeado a una anciana, matándola y abandonando la escena del accidente. El joven concluyó que él había matado a esa mujer, pero, temiendo las consecuencias, eligió permanecer en silencio.

Desde ese momento la culpa lo molestó. Repasó la escena muchas veces y se sentía miserable por ello, y con el tiempo hasta tuvo alucinaciones auditivas. A menudo consideró confesar lo hecho, pero nunca lo hizo. Unos 20 años más tarde decidió que no podía soportar más la culpa y se suicidó. Dejó una nota en la que explicaba que él fue el conductor irresponsable que había matado a la mujer que habían encontrado esa noche 20 años antes.

La policía que investigó el caso consultó la historia acerca de la muerte de la anciana en los diarios. Encontraron que el periodista que escribió esa historia había cometido un error. La anciana había sido muerta en el mismo lugar donde el hombre había sentido un golpe, pero ella había muerto antes

[1] Vernon Coleman, *How to Stop Feeling Guilty* (Sheldon Press, 1987).

© Recursos Escuela Sabática

del accidente, de modo que, obviamente, ¡otra persona la había golpeado antes!

La culpa es la percepción llena de remordimiento de haber hecho algo moralmente equivocado. Sentir culpa es una de las experiencias más incómodas que la gente puede soportar. Además de ser altamente desagradable y a veces hasta produce incapacidad, puede causar vergüenza, tristeza, enojo, ansiedad, angustia y aun enfermedades orgánicas. Hay varios niveles de culpa: desde la culpa basada en una verdadera violación de un principio universal hasta la culpa neurótica que, aunque totalmente sin fundamento, domina la mente de alguien y le hace la vida miserable sin ningún propósito redentor.

La transgresión de la ley moral produce un sentido de culpa. Esto es algo bueno. Es el mecanismo que Dios puso para que sus criaturas perciban que el pecado siempre trae dolor a uno mismo y a otros. Esta es la culpa que un padre puede experimentar después de perder sus estribos y abusar verbalmente de su esposa e hijos. Momentos más tarde puede sentirse mal, sin apetito, incapaz de dormir, con dolores musculares y odio. Aunque algunas personas resisten esta emoción hasta que se llegan a acostumbrar a ella, otras se sienten impulsadas a arrepentirse, pedir perdón a la persona afectada y a Dios, y hacer lo que pueda para disminuir la posibilidad de que se repita. Esto es verdadera culpa redentora, y a menudo produce buenos resultados. Consideraremos varias historias bíblicas en las cuales la culpa fue el motivo principal detrás de la conducta de las personas.

El juego del ultimátum

Aun un poco de culpa puede ser útil, como lo muestra un estudio realizado por Timothy Ketelaar de la Universidad de California, Los Angeles, y Wing Tung Au de la Universidad China de Hong Kong. [2] Ellos eligieron a 72 estudiantes universitarios, los agruparon en parejas y les pidieron que jugaran el *Juego del Ultimátum*. Los investigadores les dijeron a cada pareja que podían compartir 19 dólares. El Jugador Uno tenía que hacer una oferta de cómo compartir el dinero, una oferta única en un sobre cerrado. El Jugador Dos no podía alterar la oferta o plantear una contraoferta; la tenía, sencillamente, que aceptar o rechazar. Si el Jugador Dos aceptaba la oferta, el dine-

[2] Timothy Ketelaar y WingTung Au,"The Effects of Feelings of Guilt on the Behavior of Uncooperative Individuals in Repeated Social Bargaining Games: An Effect-as-Information Interpretation of the Role of Emotion in Social Interaction", *Cognitíon and Emotion* 17 (2003): pp. 429-453.

© Recursos Escuela Sabática

ro se dividía entre ellos dos. Si no, los investigadores se guardaban el dinero.

En forma característica, el Jugador Dos tendía a rechazar cada oferta baja. En otras palabras, en vez de aceptar una oferta que le daría algo de dinero –y al Jugador Uno considerablemente más– él prefería rechazar el dinero para castigar al avaro Jugador Uno que quería la mayor parte del dinero.

A veces, cuando el Jugador Dos aceptaba una oferta baja, el Jugador Uno experimentaba culpa. Ketelaar y Au encontraron esto cuando administraron una escala de culpa a los 36 Jugadores Uno en su estudio. Los investigadores repitieron el juego una semana más tarde, y encontraron que los que había sentido culpa en el primer juego, elevaron su oferta considerablemente en el segundo juego, aunque era probable que sus compañeros aceptarían sus ofertas bajas. La culpa los hizo encaminarse hacia la equidad.

Cuando nos sentimos culpables acerca de asuntos sin consecuencias o no existentes, la culpa puede ser una molestia o aun una carga psicológica. La gente que es excesivamente sensible a la culpa es la que la siente por asuntos irrelevantes. Estas personas tienen valores altos en una escala de rasgos de personalidad llamada "inclinación a la culpa". En estos casos, la culpa llega a ser una barrera en vez de un medio de mejoramiento. Un ejemplo sería el de una mujer que se siente molesta por la culpa durante varias horas porque comió una galletita cuando había tenido la intensión de no comer ninguna. O el de un hombre que se siente culpable porque debido a la presión del tiempo, pasó frente a uno de sus vecinos sin detenerse a conversar por unos minutos. Las personas inclinadas a la culpa pueden ser manipuladas fácilmente. Los niños saben bien esto; pronto descubren cuál de sus padres cederá a un pedido cuando va acompañado de una rabieta.

Hay todavía más formas patológicas de la culpa en las que el mecanismo funciona mal y hace que la gente se sienta culpable por algo de lo cual no son responsables. Esto se llama culpa neurótica. No se va necesariamente con el tiempo, pero a menudo necesita la intervención de un profesional de salud mental. Ejemplos de esta clase de culpa incluyen los sobrevivientes de una calamidad que se sienten culpables porque sus amigos o familiares perdieron la vida y a ellos no les pasó nada. La familia de alguien que cometió suicidio puede sentirse responsable por la pérdida. Los niños cuyos padres se divorcian pueden experimentar sentimientos de culpa porque piensan que ellos causaron la separación. Estas formas de culpa causan mucho dolor psicológico y agitación emocional sin un propósito aparente.

© Recursos Escuela Sabática

Examinemos cuatro registros bíblicos en los cuales las personas experimentaron culpa: las historias de Adán y Eva, los hermanos de José, David y Pedro. Una mirada a sus vidas puede enseñarnos cómo usar bien esta emoción.

Adán y Eva

Génesis 3 dice que inmediatamente después que Adán y Eva desobedecieron a Dios, experimentaron un grupo de emociones, incluyendo culpa, preocupación y temor. Esto produjo cambios importantes en su conducta: repentinamente se dieron cuenta de que estaban desnudos, y se escondieron de Dios tan pronto lo oyeron acercarse. Luego se produjo el siguiente diálogo interesante:

Dios: –¿Qué es lo que has hecho?

Adán: –La mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí.

Eva: –La serpiente me engañó, y comí.

Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis, habría llamado a esto la primera aparición de la "proyección": un mecanismo de defensa en el que la gente echa la culpa sobre otros por el error que ellos mismos habían cometido. De acuerdo con Freud, la gente usa la proyección para defenderse de la culpa y la ansiedad excesivas. Eso es cierto, pero cargar a una persona inocente con la responsabilidad por nuestros actos es inmoral.

Se cuenta la historia de un primer ministro chino cuya letra no era muy legible. Una vez tuvo un pensamiento hermoso que él quería poner por escrito. Tomó un pincel y escribió su máxima sobre el papel de modo que fuera inmortalizado. Luego llamó a su sobrino para que lo copiara con caracteres hermosos, porque su sobrino era un excelente calígrafo. El joven comenzó a escribir la oración pero llegó a un carácter difícil de descifrar, de modo que llevó el papel a su tío para que lo descifrara. El primer ministro estudió el carácter con cuidado pero no pudo descifrar su propia letra. Entonces, mirando fijamente a su sobrino le dijo:"¿Por qué no me lo preguntaste antes, cuando la oración estaba todavía fresca en mi mente?"

Este no es el primer caso de alguien que le echa la culpa a otro. Adán trató de descargar su culpa sobre Eva. Ella no quería tomar la responsabilidad tampoco, de modo que trató de descargarla sobre la serpiente. Pero echar la culpa a otros no resuelve el problema y puede afectar seriamente las relaciones interpersonales. Además, plantea una barrera para el perdón de Dios. Es mejor aceptar plena responsabilidad por las acciones propias y buscar al

© Recursos Escuela Sabática

Único que es capaz de proveernos libertad de la culpa/Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús" (Romanos 8:1).

Los hermanos de José

Cuando Jacob envió a sus hijos a comprar granos a Egipto, recordaron la venta de su hermano a los tratantes de esclavos. Hablaron acerca de eso cuando estuvieron ante José, aparentemente pensando que este "gobernador egipcio" no entendía su lenguaje. Su conversación revela que todavía llevaban su carga de culpa, y es probable que su mala acción fuese un tema recurrente de conversación a lo largo de los años. En esta ocasión se decían unos a otros: "Verdaderamente hemos pecado contra nuestro hermano, pues vimos la angustia de su alma cuando nos rogaba, y no le escuchamos; por eso ha venido sobre nosotros esta angustia" (Génesis 42:21). A esto Rubén, el hermano mayor, dijo:"¿No os hablé yo y dije: No pequéis contra el joven, y no escuchasteis? He aquí también se nos demanda su sangre" (versículo 22).

La gente con una culpa intensa y que no hace nada con respecto a ella puede experimentar varias veces el evento que le produjo la culpa. Puede volver en la forma de pensamientos o imágenes pasadas que aparecen e inundan la mente, o pueden aparecer en sueños o pesadillas. Es razonable pensar que la imagen del joven José, angustiado y pidiendo misericordia, se haya repetido muchas veces en la mente de sus hermanos. José sabía más que ninguno la raíz de la agitación emocional de sus hermanos. Así que, con una actitud noble, los invitó: "Acercaos a mí. Yo soy José, vuestro hermano, el que vendisteis para Egipto. Ahora, pues, no os entristezcáis, ni os pese de haberme vendido acá; porque para preservación de vida me envió Dios delante de vosotros" (Génesis 45:4, 5).

Dios hizo provisión para liberar a estos hombres de la carga de la culpa. Después de más de 20 años de remordimiento, el momento y las condiciones apropiadas los liberaron de esa carga que los esclavizaba. José les perdonó, sin condiciones, y los animó a no enojarse más consigo mismos.

La culpa puede ser bastante útil en cosas pequeñas también. Un estudio realizado en la Universidad de Helsinki, Finlandia, mostró que las conductas reparadoras y conciliadoras se informaron más cuando los sujetos estaban experimentando culpa que cuando experimentaban vergüenza. [3] El investigador Silfver eligió a 97 estudiantes universitarios y les pidió que proveye-

[3] Mia Silfver, "Coping With Guilt and Shame: A Narrative Approach", *Journal of Moral Education* 36 (2007); pp. 169-183.

© Recursos Escuela Sabática

ran de una a tres narraciones basadas en las siguientes preguntas: a) ¿Cuál era la situación en la que sintieron culpa, vergüenza, o ambas? ¿Qué pensaron, sintieron e hicieron en esa situación? b) ¿Qué clase de pensamientos o conductas usaron para aliviar la culpa o la vergüenza? c) ¿Tuvieron éxito en aliviar esas emociones, o continuaron sufriendo de culpa o vergüenza? Cuando los datos se analizaron por su contenido, y se clasificaron las respuestas por su significado emocional, surgieron los siguientes resultados:

- La mayoría de los informes (62%) describió relaciones interpersonales como la fuente de la culpa o la vergüenza. Por ejemplo, el sujeto no había sido un buen amigo, padre, cónyuge o pariente. Otros se sintieron culpables por no haber ayudado a alguien en necesidad (por ejemplo, un ebrio o un pobre).
- El 14% de las respuestas mostró culpa o vergüenza por violar normas personales y/o sociales (copiarse en una prueba, hurtar algo en un supermercado, tener sexo ilícito, etc.).
- El 13% de las narraciones informó culpa o vergüenza asociadas con deberes individuales (por ejemplo: sentirse culpable o avergonzado por no mantener la casa limpia y ordenada, no pasar suficiente tiempo trabajando o estudiando, comer demasiado, etc.).
- El 11% de los registros involucró culpa o vergüenza conectados con ser una víctima (por ejemplo: ser molestado, acosado o abusado).

La culpa fue motivadora de que los sujetos iniciaran y siguieran con conductas reparadoras: evitar la conducta que había producido la culpa, reconciliarse, etc. Los investigadores también encontraron que era más probable que quienes fueron víctimas experimentaran recuerdos repetidos que quienes habían violado las normas. Esto tiene sentido porque las víctimas no tienen que hacer reparaciones y su culpa es generalmente infundada. Estos casos tienden a requerir la intervención de profesionales.

La fuerza debilitada de David

David es muy creativo para expresar las consecuencias de la culpa así como en mostrar la forma de escapar de ella."Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. [...] Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano" (Salmo 32:4, 5, NVL) Al referirse a los resultados de la culpa, el Salmo 38 usa expresiones como *apesadumbrado, carga pesada de llevar, enlutado todo el día, espaldas contracturadas, debilitado, molido en gran manera, angustia de corazón,*

© Recursos Escuela Sabática

corazón conmocionado, problemas oculares y rechazo social. El lenguaje describe no sólo la angustia que produce el pecado, sino también la debilidad física y el dolor que produce. La culpa afecta al cuerpo así como al alma: estados de la mente producidos por la agitación emocional, tales como la culpa continua, pueden causar una variedad de reacciones psicosomáticas.

Un equipo de investigadores dirigidos por Nicholas Hall hizo importantes descubrimientos en el campo de la psiconeuroinmunología. Encontraron conexiones íntimas mente-cuerpo en las siguientes enfermedades: SIDA, cáncer de mama, síndrome de fatiga crónica, el resfrío común, melanoma, esclerosis múltiple y tuberculosis. [4] Los psicoterapeutas saben que darles una oportunidad a los clientes de expresar sus sentimientos a un oyente que empatice los pone en el sendero de la curación. En el Salmo 32 David dice que su Dios es la Persona más comprensiva y con el poder de otorgar un perdón completo. Dice que el alivio viene tan pronto como se hace la confesión: "Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (Salmo 32:5).

Un ejemplo histórico de la carga que produce la culpa es la experiencia de Carlos IX, rey de Francia, quien ordenó la masacre de los hugonotes (protestantes franceses) la noche de San Bartolomé, el 24 de agosto de 1572. Varios miles de protestantes -hombres, muje***res*** y niños- fueron muertos en París y las provincias. Después, el rey se quejó a su médico: "No sé qué me enferma, todo mi cuerpo parece estar con fiebre. No veo nada más que espantosos rostros cubiertos de sangre. De noche me despierto con un concierto de gritos, quejidos, lamentos y voces furiosas que amenazan y blasfeman como las que oímos en la noche de la masacre". [5]

El amargo llanto de Pedro

Dios enfáticamente desaprueba que sus hijos hagan declaraciones formales de compromiso o de un regalo y luego echarse atrás. La impulsividad de Pedro lo llevó a afirmar su fidelidad a su Maestro a toda costa. Primero, en contraste con los demás discípulos él dijo: "Aunque todos se escandalicen de ti, yo nunca me escandalizaré" (Mateo 26:33). Luego contradijo a Jesús, quien le había dicho que lo negaría tres veces. "No", declaró Pedro, "aunque

---

[4] Nicholas Hall *et al*, "Mind-Body Interactions and Disease and Psychoneuroimmunological Aspects of Health and Disease", *Proceedings of a Conference on Stress, Immunity and Health Sponsored by the National Institutes of Health* (Health Dateline Press, 1996).
[5] Paul Lee Tan, *Encyclopedía of 15,000 Illustrations*. Edición digital, entrada 1733.

© Recursos Escuela Sabática

me sea necesario morir contigo, no te negaré" (versículo 35). Pero horas más tarde negó a Jesús; no lo hizo porque fuera obligado por soldados poderosos o personas en autoridad, sino porque dos niñas y un siervo del sumo sacerdote le preguntaron si no era uno de los discípulos de Jesús. Repetidamente dijo que él no conocía a Jesús, y finalmente les dijo *con juramentos: "No* conozco al hombre". El gallo cantó enseguida después que Pedro dijo eso, e instantáneamente recordó la afirmación de Jesús de que lo negaría tres veces. Y cuando Pedro reconoció lo que había hecho, lloró amargamente.

En la década de 1870, Elena de White aconsejó a un hombre que había estado involucrado con el espiritismo y pasaba por una prueba severa. Le explicó que necesitaba sufrir por un tiempo para que pudiera servir a otros adecuadamente. Ella comentó que al negar al Salvador, Pedro pasó por una experiencia muy amarga, pero que esos momentos dolorosos fueron vitales para su transformación y preparación para su ministerio futuro. Ella escribió:

"El [Pedro] después se arrepintió y se volvió a convertir. Tuvo una verdadera contrición del alma y se entregó de nuevo a su Salvador. Cegado por las lágrimas va a la soledad del Huerto del Getsemaní y se postra allí donde había visto postrado a su Salvador, cuando sudor como sangre había salido de sus poros por su gran agonía. Pedro recuerda con remordimiento que él se había quedado dormido cuando Jesús oraba durante esas horas temibles. Su orgulloso corazón se quiebra, y las lágrimas penitenciales humedecen el suelo tan recientemente manchado por el sudor sangriento del amado Hijo de Dios. Dejó el huerto como un hombre convertido". [6]

La primera mitad del libro de Hechos proporciona clara evidencia de la transformación de Pedro. Su predicación, su liderazgo y su curación fueron extraordinarios, llevando a la salvación a muchas personas y a la fundación de la iglesia como el cuerpo de Cristo. Su muerte, anticipada por Jesús (ver Juan 21:18), la contó como un honor, porque murió de la misma manera que su Maestro.

Solución del problema de la culpa

En Romanos 7 Pablo expresó su lucha con el pecado y la ley de muchas maneras. Luego, en el versículo siguiente, hizo una afirmación categórica que ofrece gran esperanza para la humanidad: "Ahora, pues, ninguna condenación para los que están en Cristo Jesús" (Romanos 8:1).

---

[6] Elena de White, *Testimonios para la iglesia* (EE.UU./México: APIA/GEMA, 2008), tomo 3, pág. 457.

© Recursos Escuela Sabática

La solución de la culpa que surge por ofender a Dios o a otro ser humano puede venir sólo de Jesús. Su gracia nos permite arrepentimos e ir a nuestro hermano pidiendo reconciliación (San. 5:16). Su sacrificio nos otorga el perdón de Dios (1 Juan 1:9). Con la excepción de la culpa patológica mencionada más arriba, cualquier persona que está bajo la carga de culpa debe arrepentirse y confesar su mal al prójimo ofendido para obtener el perdón. Esto debe hacerse antes que el pecador haga cualquier intento de reconciliarse con Dios (Mateo 5:23, 24). Luego, la persona debe confesarlo a Dios. Como resultado, ocurre el perdón completo.

Si la culpa te aplasta de cualquier manera, examina el origen del problema y ve si hay alguna otra persona involucrada. Si es así, acepta tu responsabilidad y arrepiéntete, haciendo un esfuerzo decidido de obtener el perdón y la reconciliación, y luego ve directamente a Dios para obtener el perdón que él promete. Recuerda, él quiere perdonar. No siente placer en la muerte de nadie. Quiere que te arrepientas y vivas (Ezequiel 18:32).

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es

© Recursos Escuela Sabática